平成29年度　体力測定　③　　アンケート

配付38枚/回収35枚

1）　体力測定を何で知りましたか？（複数回答可）

1	館内ポスター・開催要項	14	2	プラザ職員	19
3	自宅に届いた開催要項	0	4	知人の紹介	3
5	プラザホームページ	2			
6	その他	3			

・障害者リハビリテーションセンターのポスターを見て
・トレーニング室で放送を聞いて

2）　体力測定にまた参加したいですか？

1	参加したい	33	〇を付けた理由をお聞かせください。 ・自分の体力を知るきっかけになる ・自分の体のことをしりたいから ・健康の為 ・家族の許可を得てまた参加したい ・体の維持に必要な知識を指導してもらえる ・高齢者の為、自己管理がなかなか出来ない ・年に定期的に実施していただき非常にありがたいです ・家でいると運動が出来ないのでプラザでやってくれるのはいい ・肺機能検査が前と違っていたので今回のは家で訓練できそう ・出来る限り出るようにしたい ・楽しかった ・気を付けることを知りたいから ・体力の減退を感じるため ・目標がないと運動しない為 ・最初から参加して記録をとっている ・毎回前進したいです
2	参加したくない	2	・思っていた体力測定と違うため

3）　体力測定に関するご意見がありましたらご記入ください。

・運動に関するアドバイスは大変参考になりました
・年に何回かやってほしい
・棒反応が良くなることが嬉しい
・自分や他人のことが気になる・・・
・各測定の方法説明は大きな声でお願いします
・ボランティアの人たちのご親切に感謝しています
・半年に一回参加したい。パソコンへデータ入力してみる
・あと2種くらい増やしてもらいたい（腹筋とスクワット）

4）　次回以降に向けてのご意見がありましたらご記入ください。

・とにかく元気で頑張る
・続けてほしいと思います
・参考になりました。ありがとう
・日程の連絡があるといい
・ご苦労様です。長く続けていただけるとありがたいです。それだけで普段の生活で意識が違います